

# Pequeno guia para atingir suas metas profissionais de 2014

Da redação Emprego Certo

Entra ano e sai ano, mas as resoluções de Ano Novo continuam com a má fama de nunca serem cumpridas. A culpa pode estar na falta de clareza na elaboração das metas, na definição irreal de prazos, no investimento de energia em maneiras desestimulantes de desenvolver os projetos para o novo ano.

"O maior erro na definição de metas é colocar um objetivo que envolve outras pessoas e variáveis que não posso controlar. Tem que estar claro e específico qual é meu papel, e o resultado tem que depender de mim, não do chefe, do mercado, do cliente", acredita Bruna Tokunaga Dias, gerente de orientação de carreira da Cia de Talentos.

Conseguir um emprego, ser promovido, ter sucesso no trabalho. As duas primeiras metas envolvem variáveis que vão além do empenho do profissional, como o mercado de trabalho, a situação financeira e a política de promoção da empresa. A terceira é abrangente, não especifica e não quantifica o resultado.

Para evitar cometer esses e outros erros e realmente fazer a diferença em 2014, veja abaixo algumas dicas da especialista:

## 1. Comece por metas espertas

As metas "SMART" -- espertas, em inglês -- são ideais para não serem deixadas de lado. Cada letra da palavra "smart" é um critério que a meta deve seguir para ser considerada esperta: simples, mensurável, alcançável, relevante e temporizável, ou seja, possível de ter um prazo para ser atingida.

No caso do desejo de ser promovido, por exemplo, o primeiro passo seria dividi-lo em objetivos mais simples. Eles precisam ser mensuráveis, então apenas definir que em 2014 é preciso "fazer um bom trabalho para chamar a atenção do chefe" não vai ajudar. Além de mensurável, deve ser algo possível, relevante para se chegar a esse fim ou para o desenvolvimento da carreira, além de ter um prazo.

"Se a ideia é ocupar um cargo hierárquico mais elevado, quero ter atitudes que me preparem para essa posição e que me possibilitem chegar a ela, como fazer um curso. Mas, ser promovido ou não, depende de uma série de fatores externos", alerta.

## 2. Defina prioridades e crie sistemas de compensação

"Na definição de metas é fundamental colocar as prioridades, e isso deve estar relacionado aos objetivos pessoais. Se tenho meta de conciliar atividades físicas com meu trabalho, preciso estabelecer prioridades, criar sistemas de compensação", explica Bruna. Se nesta semana há um projeto importante para fazer que vai exigir muito tempo, semana que vem é preciso voltar ao ritmo normal das atividades físicas, por exemplo.

## 3. Estipule prazos curtos e bem distribuídos ao longo do ano

Uma grande meta que demorará um ano inteiro para ser concluída corre o

risco de ser abandonada no meio do caminho. Se a sensação de dever cumprido e o prazer advindo disso chegará apenas após 365 dias, o que vai garantir a motivação durante todo esse processo? "Espalhar essas metas ao longo do ano permite que você se dê pequenas gratificações a medida em que for atingindo essas minimetas. É importante se dar recompensas relacionadas ao objetivo", aconselha Bruna.

## 4. Acompanhe periodicamente o andamento dos projetos

A dica da consultora é a cada dois ou três meses avaliar o que tem sido feito e como. Quais atitudes estão ajudando e quais estão atrapalhando os objetivos de serem cumpridos? Dessa forma, ajustes podem ser feitos antes que seja tarde demais e a falta de motivação se estabeleça.

## 5. Tenha em mente quais são seus obstáculos

Autoconhecimento se faz importante para esse tópico. Antes de se surpreender com a dificuldade de cumprir determinada meta e usar o obstáculo como empecilho, Bruna diz que mapear as dificuldades de antemão evita com que essa desculpa seja tolerada. Se o objetivo é fazer exercícios físicos, mas a desculpa é não ter tempo, qual vai ser a atitude que vai contornar o problema? Qual será a recompensa e a motivação que vão te ajudar a priorizar a saída do trabalho para cumprir isso?

## 6. Divida suas metas com colegas e com a família

A consultora acredita que assumir publicamente alguns desses objetivos pode ajudar a realizá-los com maior sentimento de liberdade, pois os colegas ou os familiares estarão a par de como a meta é importante e, portanto, será mais fácil negociar com eles quando necessário.

"Esse ano tenho que finalizar meu mestrado. É importante que as pessoas que trabalham comigo saibam desse foco e desse objetivo, para elas entenderem quando preciso priorizar isso. Mesma coisa em casa: se você tem um projeto desafiador no trabalho, converse com a mãe, com o pai e com o marido para estar inteiro para atingir isso, pois talvez você tenha que abrir mão de alguns finais de semana".

## 7. Se ajudar, use recursos visuais

A dica final de Bruna é deixar as metas escritas em um lugar visível ou colocar imagens inspiradoras que lembrem a pessoa dos objetivos e das atividades que deve priorizar. Outra forma visual que pode ajudar é fazer uma linha do tempo do ano e preenchê-la com todos os marcos das minimetas.

Foco... e que venham os resultados!